

ลดวาลย์ วชิรเมฆากุล 2554: ผลของโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหวแบบเฉพาะเจาะจงที่มีต่อเวลาปฏิบัติการตอบสนองในนักกีฬาเทควันโด ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์, ค.ม. 116 หน้า

งานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหวแบบเฉพาะเจาะจงที่มีต่อเวลาปฏิบัติการตอบสนองในนักกีฬาเทควันโด โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาเทควันโด เพศชายและเพศหญิง สายน้ำตาต สายแดง และสายดำ จากสโมสรเต็จิว อายุระหว่าง 12-17 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุม กำหนดให้ทำการฝึกซ้อมโปรแกรมการฝึกซ้อมเทควันโดตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 กำหนดให้ทำการฝึกซ้อมโปรแกรมการฝึกซ้อมเทควันโดตามปกติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมการเคลื่อนไหว โดยการใช้ตารางเก้าช่อง กลุ่มทดลองที่ 2 กำหนดให้ทำการฝึกซ้อมโปรแกรมการฝึกซ้อมเทควันโดตามปกติควบคู่กับการฝึกซ้อมโปรแกรมการเคลื่อนไหวโดยการใช้ริ้ว โดยฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบเวลาปฏิบัติการตอบสนองระหว่างตากับเท้า ก่อนการทดลอง ภายหลังกการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังกการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ นำผลการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม โดยใช้วิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติการตอบสนองระหว่างตากับเท้าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย กลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มเริ่มมีการพัฒนาความเร็วของเวลาปฏิบัติการตอบสนองระหว่างตากับเท้าดีขึ้น ภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และดีขึ้นอีกภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า การฝึกโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบเฉพาะเจาะจงควบคู่กับการฝึกทักษะเทควันโดสามารถพัฒนาเวลาปฏิบัติการตอบสนองระหว่างตากับเท้าในนักกีฬาเทควันโดได้ดีกว่าการฝึกทักษะเทควันโดเพียงอย่างเดียว

---

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก